

How to stop coughing in 3 to 4 Minutes? Urdu article (اِنْ شَاءَ اللہ)

کھانسی کا علاج (خلاصہ)

تفصیل کے لیے انگلش آرٹیکل پڑھو
Cough remedy-Parts 1,2,3

How to stop coughing in 3 to 4 Minutes? (اِنْ شَاءَ اللہ)

<http://muslimislambooks.blogspot.com>

بحوالہ (۱) قرآن مجید وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ

يَشْفِينِ [80/26 الشعراء]

- (۲) کتب احادیث صحیح بخاری ، مسلم ، ابوداؤد
- (۳) میڈیسن آف پروفٹ صلی اللہ علیہ وسلم (امام ابن قیم الجوزیہ)
- (۴) طب نبوی صلی اللہ علیہ وسلم (امام جلال الدین السيوطي)
- (۵) مختلف میڈیکل کتب ، رسالہ ، میگزین

نوٹ۔ اگر کھانسی ۷ دن سے زیادہ ہو

تب ڈاکٹر کے پاس رجوع کریں

کھانسی کے اقسام۔ (۱) گیلی کھانسی۔ جس

میں بلغم آتا ہے

(۲) خشک کھانسی۔ الرجی allergy گلے میں

خراش ، یا گرد و غبار سے ہوتی ہے

دائمی کھانسی (۳)

کھانسی کے لیے مفید
چیزیں

کچیا درک دانتوں سے کتر کر چباؤ اسکا (۱)

جوس ننگلو بالخصوص کھانے کے فوری بعد

گولڈن کشمش یا منقی کے ۲۱ سے ۳۰ دانے (۲)

چباؤ اسکا جوس ننگلو

ناک سے سانس لینا ضروری ہے (۳)

(۴) پانی کا زیادہ استعمال ضروری ہے پانی بلغم کو پتلا کرتا ہے حلق اور میوکس ممبرین mucous membrane کو خشک نہیں ہونے دیتا اور بکٹیریہ bacteria وائرس virus (جراثیم) کو باہر خارج کرتا ہے

شہد کھانسی کو روکنے کے لیے بہت مفید ہے (۵) نہار پیٹ ایک چمچہ پی لیں یا شہد میں پانی ملا کر ابال کر پتلا کر لیں اس میں لیموں کا رس ملائیں اور چائے کی طرح پی لیں لیمو کی ترشی بلغم کو گھول دیتی ہے اور گرم پانی بلغم کو پتلا کر دیتا ہے اور شہد حلق کو کوڑنگ کر دیتا ہے

(۶) آدھا چمچا (کھانے کا بڑا چمچا) میتھی کے خشک دانے ایک پیالی پانی میں ملا کر ابال لیں اور گرم چائے کی طرح پی لیں ابلے ہوئے دانے چبا کر کھا لیں یہ بلغم کو گھول دیتا ہے اور اس سے دمہ آستہ asthma اور سانس کی دشواری اور خشک اور دائمی کھانسی سے نجات حاصل ہوتی ہے

چکن سوپ میں کالی مرچ اور ادراک اور لہسن (۷) ملا کر پینے سے خشک اور دائمی کھانسی سے نجات حاصل ہوتی ہے

(۸) گرم نمکین پانی کے ساتھ یا betadine mouth wash غرارہ مفید ہے

(۹) کلونجی ۷ سے ۹ دانے پیس کر زیتون کے تیل میں ملا کر ناک میں چند خطرے ڈالیں

پریز - جب تک کھانسی ختم نہ ہو ان چیزوں کا استعمال نہ کرنا ضروری ہے

- (۱) ٹھنڈا پانی اور سوفٹ ڈرنکس کھانسی میں نہیں پینا چاہئے
- (۲) دودھ، دہی، اور پنیر یہ چیزیں بلغم بناتی ہیں پرہیز کیجئے
- (۳) تیل میں تلی ہوئی اشیاء کھانسی میں نہیں کھانا چاہئے
- (۴) پالک، دہی، کی کڑی، مچھلی یہ چیزیں بلغم بناتی ہیں پرہیز کیجئے
- (۵) سگریٹ عام وقت اور بالخصوص کھانسی میں نہیں پینا چاہئے
- (۶) گرم دھوپ، گرد و غبار، چولے کا دھواں، عطر کھانسی والے دور رہو
- (۷) جب بھی بلغم آئے تھوک دو اور (۷) ناک اور حلق فوراً پانی سے صاف کر لیں

تالیف۔ **مرزا احتشام الدین احمد** (انڈین۔
حیدرآبادی)

Mobile Phone Jeddah -966-509380704
Email: mirzaehtesham1950@gmail.com